

### L' ALOE

Le virtù terapeutiche dell'aloë sono conosciute fin dall'antichità, quando in molte civiltà questa pianta era considerata al pari di una divinità e le veniva attribuito un potere quasi magico e miracoloso in grado di curare tutti i tipi di mali. Oggi l'aloë è una delle piante più famose, su cui viene detto e scritto molto, l'aloë sopravvive dove altre piante morirebbero grazie alla sua capacità di adattamento. Questa pianta non è una panacea per tutti i mali, ma il suo succo, quando usato fresco direttamente dalla foglia, possiede eccezionali proprietà terapeutiche sia per gli uomini che per gli animali. I benefici terapeutici che ci vengono offerti dall'aloë vengono potenziati anche dalla possibilità che ognuno di noi ha di coltivare e crescere personalmente la propria pianta, creare con essa uno stato di empatia, e trasferire poi l'amore per la pianta all'amore per se stesso.

La fitoterapia, si basa su l'uso delle piante e dei loro derivati per scopi medico-terapeutici. Questo tipo di medicina, che si serve di farmaci basati su sostanze sintetizzate da piante e non in laboratorio, è oggi molto utilizzata da medici naturopati, terapisti alternativi. La fitoterapia non è considerata una medicina alternativa vera e propria perché i principi attivi contenuti nelle piante sono riconosciuti e sfruttati anche dalla medicina scientifica tradizionale.

La parola aloë (deriva dalla radice greca als, alos) è arrivata a noi dall'arabo alloeh, nome con cui le popolazioni arabe chiamano la pianta. Originariamente il termine significa "amaro e brillante o trasparente" perché il suo sapore è amaro e quando la buccia viene rimossa esce un gel che sembra un blocco di ghiaccio lavato. Tra le molte piante di questo pianeta, l'aloë vanta un'affascinante storia millenaria, testimoniate da vari testi antichi che ne documentano l'uso e le caratteristiche terapeutiche. Nel corso dei secoli, questa pianta fu addirittura venerata presso molti popoli, diverse civiltà le attribuirono anche poteri magici. Gli assiro babilonesi, si servivano del succo di aloë per risolvere i disagi dovuti all'ingestione di cibi avariati, la formazione di gas intestinali e per curare le coliti.

La prima testimonianza scritta dell'utilizzo farmacologico di questa pianta risale al 2200 a. C. durante gli scavi, nella città di Nippur a sud di Baghdad, alcune tavole di argilla riportavano

## L'aloë

Scritto da tuttonaturagarden

Venerdì 08 Giugno 2012 19:47 - Ultimo aggiornamento Sabato 09 Giugno 2012 08:42

---

questa frase << Le sue foglie assomigliano a foderi di coltelli >>.

Gli egiziani la consideravano la pianta dell'immortalità. Le regine Nefertiti e Cleopatra, la usavano come cosmetico, come collirio e per fare il bagno. La pianta di aloë veniva piantata all'ingresso delle piramidi, per indicare ai faraoni la via da percorrere per raggiungere la terra dei morti. Oggi in Egitto l'aloë è simbolo di felicità, e di protezione per la famiglia, a cui dona lunga vita e prosperità.

Nella Grecia antica l'aloë rappresenta la pazienza e la fortuna, si usava per la caduta dei capelli, per lenire il mal di stomaco. Il medico greco-romano Dioscoride (I sec. d.C.), descrisse dettagliatamente le proprietà cicatrizzanti e lenitive dell'aloë e le sue applicazioni per la cura di numerosi disturbi interni ed esterni.

Anche nella Sacra Bibbia ci sono molti riferimenti a questa pianta e al suo uso nella preparazione di unguenti profumati e curativi, nel Vangelo di Giovanni si legge che Nicodemo realizzò una miscela di mirra ed aloë per preparare il corpo di Gesù per la sepoltura.

All'inizio del xx secolo si diffuse molto l'uso del gel come cicatrizzante che, nella tradizione popolare, iniziava a sostituire la tintura di iodio per disinfettare le piccole ferite. L'impiego cutaneo esterno del gel ne suggerì, come conseguenza, l'uso orale come cicatrizzante dei tessuti lesionati (antiulcera) definendolo così idoneo sia per indicazioni cosmetiche e dermatologiche esterne che curative interne.

Nel 1950 il dottor Reynolds classificò almeno 350 specie di aloë; oggi, oltre 600 varietà di piante del genere aloë, che appartenevano alla famiglia delle Liliacee, sono state classificate recentemente come Aloaceae. Alla fine degli anni 50' si riuscì a stabilizzare la polpa fresca dell'aloë, in base a un procedimento naturale, si aprirono in questo modo le porte alla commercializzazione per uso industriale di prodotti a base d'aloë senza problemi di fermentazione. In precedenza i limiti erano posti dal problema dell'ossidazione del succo che non si conservava a lungo, alterandosi rapidamente una volta estratto a freddo dalla pianta.

L'aloë è una pianta grassa che viene classificata nella famiglia delle Liliacee perché legata ad un bulbo (della stessa famiglia fanno parte anche l'aglio e la cipolla) fino a quando un ricercatore inglese, Reynolds, l'ha inserì nella famiglia botanica delle Aloacee, che comprende

## L'aloë

Scritto da tuttonaturagarden

Venerdì 08 Giugno 2012 19:47 - Ultimo aggiornamento Sabato 09 Giugno 2012 08:42

---

300 tipi di piante, molto diverse tra loro e non tutte con proprietà medicinali. L'aloë è una pianta sempreverde, ad arbusto, con un fogliame grasso e fiori dal colore variabile dal bianco all'arancione al rosso protetti da spine che crescono a forma di spirale.

Osservando il tronco e le foglie si possono distinguere 3 gruppi di aloë:

- priva di tronco o con tronco molto corto, con foglie disposte in modo circolare, fanno parte di questo gruppo l'aloë saponaria, quella aristata e la barbadensis miller (chiamata vera),
- tronco visibile ma ridotto, lungo al massimo poche decine di centimetri, come l'aloë succo trina e l'aloë chinensis;
- tronco esteso e ramificato in arbusti cespugliosi alto anche pochi metri, come l'aloë ferox, l'aloë guillaria agallocha e l'aloë arborescens.

Il suo habitat è tipico delle zone tropicali e sub-tropicali, dove cresce spontaneamente, e può raggiungere altezze che variano dai pochi centimetri ai venti metri, secondo la specie.

Tre sono le varietà più conosciute di aloë: l'aloë vera, l'aloë arborescens e l'aloë ferox.

### L'ALOE VERA

Questo tipo di aloë è il più conosciuto ed usato al mondo oggi, grazie all'alta resa delle sue foglie e alla sua robustezza. Altri tipi di aloë come quella ferox e quella chinensis contengono in realtà più principi attivi, ma sono più rari da trovare.

Di origine africana, l'aloë vera è oggi coltivata in tutte le regioni temperate, Italia compresa, ma prevalentemente nell'America centrale.

## L'aloë

Scritto da tuttonaturagarden

Venerdì 08 Giugno 2012 19:47 - Ultimo aggiornamento Sabato 09 Giugno 2012 08:42

---

Dopo quattro anni la pianta raggiunge la sua maturità e una altezza di 90 cm .

Le foglie di questa pianta possono variare per grandezza, dai 20 ai 60 cm, secondo la qualità del suolo, della presenza o meno di acqua e della sua esposizione al sole.

All'interno delle foglie si trova il gel, sottoforma di massa gelatinosa compatta, la qualità di quest'ultimo dipende molto dal tipo di clima e dall'irrigazione.

Con una decorticazione si libera la polpa interna per estrarne il succo; anche la corteccia andrebbe usata perché contiene alcune componenti attive importanti, ma spesso viene buttata a causa del suo sapore amaro e del suo odore sgradevole. Una volta all'anno, in estate, avviene la fioritura, lo stelo legnoso del fiore può raggiungere il metro e mezzo altezza, questo tipo di aloë necessita di un terreno sabbioso; la pianta giovane va tenuta in penombra mentre quella adulta va esposta al sole.

### L'ALOE ARBORESCENS

L'aloë arborescens è originaria dell'Africa meridionale. Il suo tronco può superare i 2 metri di altezza, le foglie sono strette e vanno dal colore grigio verde al verde chiaro e possono arrivare ad una lunghezza di 50 o 60 cm. Oggi è molto diffusa in Giappone e in Russia, questa specie fiorisce da maggio a luglio e i suoi fiori possono essere gialli, rosa o arancio.

Poiché le foglie contengono poca acqua, presentano una quantità maggiore di principi attivi nel gel, che però ha una resa scarsa e quindi è difficilmente sfruttabile a livello industriale.

### L'ALOE FEROX

L'aloë ferox è anch'essa originaria dell'Africa meridionale, è molto diffusa anche nelle regioni

## L'aloë

Scritto da tuttonaturagarden

Venerdì 08 Giugno 2012 19:47 - Ultimo aggiornamento Sabato 09 Giugno 2012 08:42

---

tropicali dell'Asia e America. E' molto robusta e la sua altezza varia dai 2 ai 5 metri le foglie sono molto carnose di colore verde, presenta infiorescenze erette, con cinque – dodici fiori color corallo disposti su un unico stelo e fiorisce da maggio ad agosto. Contiene una buona concentrazione di sali minerali e vitamine.

L'aloë pulisce e anestetizza in modo naturale, favorisce la crescita di nuove cellule, agisce come antibiotico, fungicida e antivirale, stimola e sostiene il sistema immunitario. Studiando la composizione chimica dell'aloë, si può notare che anche una piccolissima parte della pianta contiene più di 75 composti nutrizionali, e sembra che la sinergia fra tutti i componenti della pianta, insieme danno vita alle proprietà benefiche.

La coltura delle piante va eseguita con criteri biologici, cioè con assenza di antiparassitari sintetici che lasciano residui. L'aloë è in grado di adattarsi a climi diversi, la pianta va tenuta al sole, in un posto luminoso, fresco e asciutto. La luce del sole influenza la grandezza della pianta e sulla quantità di aloina in essa contenuta. La pianta va concimata nel periodo di crescita e innaffiata regolarmente. Può essere facilmente riprodotta per talea, tra maggio e giugno.

La raccolta delle foglie viene fatta nel periodo di massimo rigonfiamento idrico della pianta, e viene eseguito manualmente foglia per foglia, praticando un taglio preciso e netto alla base, per evitare il contatto della linfa con l'aria e la conseguente ossidazione.

Attualmente in commercio ci sono numerosi prodotti a base di aloë, e diventa sempre più difficile riconoscere un prodotto di qualità. Le foglie devono essere coltivate senza l'uso di antiparassitari chimici, ed in terreno adeguatamente trattato. Il gel estratto deve essere privo di aloina, sterilizzato, confezionato in vetro senza aromatizzanti e conservanti.

Prima di acquistare qualunque prodotto è bene soffermarsi a leggere con attenzione l'etichetta.